larını güçlendirir. Hz. Peygamber: *"Kim bir oruçluyu iftar ettirirse ona o oruçlunun sevabı kadar sevap olur. Bu, oruçlunun sevabından hiçbir şey de eksiltmez."*[10] buyurur.

- Ramazan ayında çeşitli yardım kuruluşları muhtaç kimselerin ihtiyaçlarını karşılamak üzere ulusal ve uluslararası düzeyde büyük gayret gösterirler.

- Bütün bunlara ilaveten orucun ruh ve beden sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu hadisişeriflerde ifade edilmiş ve bilimsel araştırmalarla ortaya konmuştur. Ramazan orucu, mide ve sindirim organlarının dinlenmesi için iyi bir mola, bir yıl boyunca çalışan vücut makinesinin dinlenmeye ve bakıma alınması gibidir. Bu yönüyle de sağlık açısından pek çok yararları bulunduğu, uzman hekimler tarafından ifade edilmiştir.

DEĞERLENDİRELİM

"Oruç bir kalkandır. Sizden biriniz oruçlu olduğu bir günde kötü söz söylemesin, kavga etmesin. Ona biri kötü söz söylerse, 'Ben oruçluyum.' desin."

Buharî, Savm, 9.

"Kim kötü söz ve davranışları bırakmazsa onun yeme ve içmesini terk etmesine Allah'ın ihtiyacı yoktur."

Buharî, Savm, 8.

"Oruç sabrın yarısıdır."

İbn Mace, Oruç, 44.

Yukarıdaki hadisleri orucun faydaları açısından değerlendiriniz.

1.1. Oruç ile İlgili Kavramlar



Oruç, tan yerinin ağarmasından güneşin batmasına kadar devam eder.

Fecrikâzip: Birinci fecir. Sabaha karşı doğuda tan yerinde ufuktan göğe doğru dikey olarak yükselen, piramit şeklinde, akçıl ve donuk bir beyazlıktır.

Fecr-i sâdık: İkinci fecir. Sabaha karşı doğu ufkunda tan yeri boyunca genişleyerek yayılan bir aydınlıktır. Orucun başlama ve sabah namazının giriş vaktidir.

Fidye: Yaşlılık ve iyileşme ümidi olmayan bir hastalık sebebiyle oruç tutacak gücü olmayanların her günün orucuna karşılık verdikleri bedeldir.

10 Tirmizî, "Savm", 82; ibn Mâce "Sıyâm", 45.